

## LA PLICOMETRIA

Un sistema completamente differente per valutare l'esistenza di soprappeso corporeo, e che ha il vantaggio di una estrema semplicità di rilevamento, si basa sulla misurazione dello spessore delle pliche cutanee.

Poiché è nel sottocutaneo che si deposita la maggior parte del grasso in eccesso, una valutazione abbastanza precisa della sua entità si può dedurre dalla lettura diretta dei dati servendosi di un particolare strumento il "Plicometro" di cui il produttore ha realizzato un modello di facile e pratico impiego.

Il plicometro: applicato nelle sedi opportune, consente la misurazione di pliche dello spessore fino a 50 mm.

Le pliche cutanee più comunemente usate sono:

- La plica tricipitale o brachiale posteriore  
Deve essere individuata esattamente nel punto mediano di una linea ideale corrente tra l'apice del processo acromiale della scapola e la punta dell'olecrano, con l'avambraccio flesso a 90°, deve però essere sollevata e misurata mentre l'avambraccio pende liberamente, formandola in direzione parallela all'asse longitudinale del braccio. La misurazione di questa plica è essenziale per la valutazione del grasso corporeo e deve essere effettuata in tutti i soggetti (vedi illustrazione).

- La plica sottoscapolare  
Va determinata subito al di sotto dell'angolo inferiore della scapola, lungo una linea diagonale discendente in direzione medio-laterale ed inclinata di 45°.

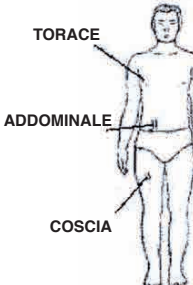
Altre pliche cutanee misurabili sono:

- La plica bicipitale, plica verticale formata al terzo medio lungo la linea mediana brachiale anteriore;
- La plica della cresta iliaca, plica verticale lungo la linea ascellare media dell'altezza della cresta iliaca;
- La plica quadricipitale, plica verticale lungo la linea mediana anteriore della coscia tra il suo terzo inferiore ed il terzo medio.
- La psicometria permette di stabilire con esattezza se un determinato soggetto sia ponderalmente nella norma oppure al di sopra o al di sotto di essa in qual misura se ne scosti.

## TABELLA DI MISURAZIONE

### Punti di misurazione per l'uomo

Punto	Direzione della plica	Misurazione
Torace	Diagonale	Afferrare la plica a metà tra la linea ascellare anteriore e il capezzolo.
Addominale	Verticale	Afferrare la plica verticalmente 2 cm a lato dell'ombelico.
Coscia	Verticale	Sollevare la plica nella parte anteriore della coscia, a metà tra la piega dell'inguine e il bordo prossimale della rotula. Spostare il peso del corpo sul piede sinistro.

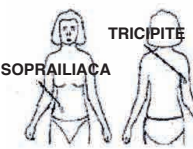


### Suggerimenti per la misurazione

- Effettuate tutte le misurazioni sul lato destro del vostro corpo.
- Per una maggior precisione, identificate e ricordate attentamente i vostri punti di misurazione.
- Effettuate la misurazione quando la pelle è asciutta e senza sostanze applicate su di essa.
- Non effettuate la misurazione subito dopo l'esercizio fisico, date le conseguenti variazioni nei flussi corporei.

### Punti di misurazione per la donna

Punto	Direzione della plica	Misurazione
Tricipite	Verticale	Afferrare la plica a metà tra la spalla e l'articolazione del gomito, al centro della parte posteriore del braccio.
Vita	Diagonale	Afferrare la plica diagonalmente sopra la cresta iliaca lungo la linea glutea anteriore.
Coscia	Verticale	Sollevare la plica nella parte anteriore della coscia, a metà tra la piega dell'inguine e il bordo prossimale della rotula. Spostare il peso del corpo sul piede sinistro.



## “Scala di valutazione” del grasso corporeo

Molte persone vogliono un “sistema di valutazione” per stimare il proprio attuale livello di grasso corporeo. La seguente tabella fornisce un significativo sistema di valutazione.

### UOMO

Età	A RISCHIO	ECCELLENTE	BUONO	SUFFICIENTE	SCARSO	MOLTO SCARSO
19-24	<6%	10.8%	14.9%	19.0%	23.3%	>23.3%
25-29		12.8%	16.5%	20.3%	24.4%	
30-34		14.5%	18.0%	21.5%	25.2%	
35-39		16.1%	19.4%	22.6%	26.1%	
40-44		17.5%	20.5%	23.6%	26.9%	
45-49		18.6%	21.5%	24.5%	27.6%	
50-54		19.8%	22.7%	25.6%	28.7%	
55-59		20.2%	23.2%	26.2%	29.3%	
60+		20.3%	23.5%	26.7%	29.8%	

### DONNA

Età	A RISCHIO	ECCELLENTE	BUONO	SUFFICIENTE	SCARSO	MOLTO SCARSO
19-24	<9%	18.9%	22.1%	25.0%	29.6%	>29.6%
25-29		18.9%	22.0%	25.4%	29.8%	
30-34		19.7%	22.7%	26.4%	30.5%	
35-39		21.0%	24.0%	27.7%	31.5%	
40-44		22.6%	25.6%	29.3%	32.8%	
45-49		24.3%	27.3%	30.9%	34.1%	
50-54		26.6%	29.7%	33.1%	36.2%	
55-59		27.4%	30.7%	34.0%	37.3%	
60+		27.6%	31.0%	34.4%	38.0%	



A sinistra, immagini contenute nel libro mostrano la tecnica per “pinzare” la pelle per misurare la percentuale di grasso corporeo con i plicometri.



I valori misurati sono approssimativi.



Rev. 1 - 06/14